



# 野津町デイサービスセンター

## お便り

平成23年10月号

第136号



10月になり、実りの秋がやってきました。稲穂も黄金色に変わり、木の実も色づいています。この実りを実感しながら、食してみるのも良いかもしれませんね。

朝夕が肌寒くなり、日中は暑く汗ばむ日もありますが、体調をこわさずに過ごしましょう。衣服の調整も難しいと思います。着てきた上着等を脱ぐ事もあると思いますので、名前は書いておきましょう。

今月は、運動会を予定していますので、ご期待下さい。

### 今月のレク

3日 ~ 8日	はちまきリレー		
10日 ~ 15日	グッドイン		
18・21・22日	運動会	17・19・20日	ど〜こだ？
24日 ~ 29日	王様ゲーム		
31日 ~ 11月 5日	頭の体操		

### “高齢者の骨折の特徴”



高齢者では、骨粗鬆症や骨量が減少している状態であるため、わずかな外力でも骨折を起こしやすい状態です。手首・股関節部・脊椎・肩関節部などが代表的です。

高齢者は、歩くスピードが遅くなり歩幅が狭くなり、足の挙上が不十分だったり、床表面の凹凸を認識できなかつたりして足を取られてつまずいて転倒してしまいます。

転倒・骨折を防ぐには、手すりの段差の解消・骨を丈夫にする・筋力をつける運動などが良いでしょう。外出時には、シルバーカーや杖などを利用して転倒に気をつけましょう。

デイサービスでも、転倒予防として筋力アップ体操を取り入れて行きたいと思っています。

元気で楽しい毎日を過ごしましょう！



### 【今月の一句】

せみしくれ 蝉時雨	こえとお 声遠ざかり	もうしよ 猛暑ゆき	きもちよ 気持ち良き風	かぜ すすきのゆれて
たいふう 台風も	ぶじに 無事に過ぎ去り	あんど 安堵して	きょうど 郷土の恵み	めぐ 感謝するのみ

### さんの利用日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月